

Как справиться с упадком сил



Что такое астения



Упадок сил — это общий симптом, за которым могут скрываться:

- ♦ обычная усталость после тяжёлой работы
- ♦ эмоциональное выгорание от множества задач
- ♦ хронические болезни и нехватка витаминов

Скрытый дефицит



Часто усталость — это сигнал о том, что организму не хватает витаминов и других полезных элементов:

Ферритина

Витамина D

Витамина B12

Магния (в эритроцитах)

Калия



Точно определить их недостаток помогут анализы.

Стресс или выгорание



Если анализы в норме, у усталости могут быть другие причины:

- ◆ выгорание на работе
- ◆ измотанность и взвинченность из-за стресса
- ◆ скрытая депрессия
- ◆ зависимость от соцсетей
- ◆ постоянное подавление эмоций

Когда причина — в болезнях



Иногда к усталости приводят эндокринные и метаболические нарушения в организме, например:

- ◆ диабет 2-го типа
- ◆ гипотиреоз
- ◆ ревматоидный артрит, красная волчанка
- ◆ воспалительные болезни кишечника
- ◆ хроническая сердечная недостаточность или обструктивная болезнь лёгких
- ◆ патологии печени и почек



Когда пора идти к врачу



Сразу же запишитесь на приём к специалисту, если заметили любой из этих симптомов:

- ◆ потеря 5% массы тела и более за полгода без причины
- ◆ ночная потливость
- ◆ увеличение лимфоузлов
- ◆ боль в суставах даже в состоянии покоя
- ◆ чёрный стул или рвота на фоне слабости
- ◆ одышка, отёки ног

Пища — это энергия



При упадке сил пейте больше воды и добавьте в рацион:

- ◆ говяжью печень, мясо кролика
- ◆ миндаль, тыквенные семечки, гречку
- ◆ яйца, зелёные овощи
- ◆ скумбрию, сельдь, рыбий жир
- ◆ нут, овсянку долгой варки, батат, киноа



Как восстановиться за месяц



Неделя 1.

Сделайте базовые анализы: на ферритин, витамин D, ТТГ, Т4, В12, общий анализ крови, глюкозу, АЛТ, АСТ

Наладьте сон

Неделя 2.

Принимайте витамины в случае их нехватки

Ограничьте время в соцсетях

Неделя 4.

Разбейте рабочий процесс на несколько этапов

Больше общайтесь с приятными людьми

Неделя 3.

Добавьте умеренные физнагрузки



Чтобы не устать:

- ♦ хорошо высыпайтесь
- ♦ пейте больше жидкости в течение дня. А стакан воды со щепоткой соли утром поможет повысить количество энергии, особенно при пониженном давлении
- ♦ правильно завтракайте — с белками и сложными углеводами
- ♦ чаще гуляйте на свежем воздухе
- ♦ принимайте контрастный душ

